

Burnout-Test:

Wie
gefährdet
sind Sie?



**Wie hoch ist Ihr individuelles Burnout-Risiko?
Finden Sie es heraus mit diesem kurzen Test!
Natürlich kann und soll der eine eingehende
medizinische Diagnose nicht ersetzen. Er kann
Ihnen aber erste Hinweise liefern, ob Sie auf
das Ausbrennen allmählich zusteuern...**

**Wie viele der folgenden Aussagen
treffen auf Sie zu?**

Psychische Symptome

- Kasten-Fragebogen Meine Arbeit macht mir immer weniger Spaß.
- Kasten-Fragebogen Mir werden meine täglichen Aufgaben allmählich zuviel.
- Kasten-Fragebogen Ich habe das Gefühl, nichts zu bewirken und nur ein Rad im Getriebe zu sein.
- Kasten-Fragebogen Ich mache mir viele Sorgen, manche davon sind regelrecht Ängste.
- Kasten-Fragebogen Ich traue mir weniger zu als früher.
- Kasten-Fragebogen Mir fällt es zunehmend schwer, mich zu konzentrieren.
- Kasten-Fragebogen Ich habe kaum noch neue Ideen, fühle mich unkreativ.
- Kasten-Fragebogen Ich kann mich aber auch kaum zu Neuem aufraffen.
- Kasten-Fragebogen Ich kann mich kaum noch entspannen – auch nicht in den Pausen.
- Kasten-Fragebogen Ich fühle mich leer und ausgelaugt.
- Kasten-Fragebogen Ich spüre eine wachsende Traurigkeit über meinem Leben.

Körperliche Symptome

- Kasten-Fragebogen Ich komme morgens schwerer aus dem Bett.
- Kasten-Fragebogen Ich leide neuerdings unter Schlafstörungen.
- Kasten-Fragebogen Ich wache morgens kaputt und matt auf.
- Kasten-Fragebogen Ich bin tagsüber häufiger und schneller müde.
- Kasten-Fragebogen Ich trinke abends schon mal mehr Alkohol, um zu entspannen.
- Kasten-Fragebogen Ich habe seit kurzem Magen-Darm-Probleme.
- Kasten-Fragebogen Ich habe seit kurzem Rückenschmerzen.
- Kasten-Fragebogen Ich habe seit kurzem Herz-Kreislauf-Probleme.
- Kasten-Fragebogen Ich leide öfter unter Kopfschmerzen.
- Kasten-Fragebogen Ich nehme Tabletten, um die körperlichen Symptome zu unterdrücken.
- Kasten-Fragebogen Ich nehme Drogen, um mein Pensum zu schaffen.

Soziale Symptome

- Kasten-Fragebogen Ich fühle mich häufig angespannt und gereizt.
- Kasten-Fragebogen Ich fühle mich im Job zunehmend isoliert und alleine gelassen.
- Kasten-Fragebogen Ich werde neuerdings schnell aggressiv.
- Kasten-Fragebogen Meine Familie findet, ich habe mich verändert.
- Kasten-Fragebogen Die Lust am Sex hat bei mir deutlich nachgelassen.
- Kasten-Fragebogen Ich treffe mich seltener mit meinen Freunden.
- Kasten-Fragebogen Meine Hobbys pflege ich kaum noch.

Burnout-Test:

Die
Auswertung



Zählen Sie nun zusammen, wie oft Sie den obigen Aussagen zugestimmt haben:

✘ 0 bis 5 zutreffende Antworten

Machen Sie sich keine Sorgen, alles noch im grünen Bereich. Sie sind womöglich nur gerade in einer stressigen Phase. Die geht auch wieder vorbei. Solange Sie regelmäßig Pausen machen sowie An- und Entspannung in Balance halten, gibt es keinen Grund zur Sorge.

✘ 6 bis 12 zutreffende Antworten

Obacht! Ihr Stresslevel hat bereits ein kritisches Niveau erreicht. Ihr Körper signalisiert Ihnen bereits, dass Sie überfordert sind und die Energiereserven allmählich verbraucht sind. Schaffen Sie unbedingt mehr Ausgleich – sowohl in der Freizeit wie im Job: durch häufigere Pausen, durch Gespräche mit Freunden oder Ihrem Partner. Auch Sport hilft Ihrem Körper den Stresshormonhaushalt wieder ins Lot zu bekommen. Aber bitte kein Leistungssport. 30 Minuten strammes Spazieren am Abend reichen völlig.

✘ Mehr als 13 zutreffende Antworten

Alarm! Das sind definitiv zu viele Aussagen, die Sie bejahen können. Ihre psychische und physische Verfassung ist alles andere als ausgeglichen. Wenn das schon längere Zeit anhält, drohen Sie auf einen Burnout zuzusteuern. Besser Sie konsultieren kurzfristig einen Arzt oder Psychologen. Ihr Lebensstil ist auch ohne Burnout dauerhaft ungesund.